



6月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ メロン	こめ こむぎこ あぶら マーガリン	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	628 19.3
2	火	わかめごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ おこのみやき 1しよくあおのり オレンジ	こめ あぶら やまいも こむぎこ	わかめ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか たまご かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん ビーマン セロリー キャベツ オレンジ	652 23.2
3	水	くるさとうパン ぎゅうにゅう やさいスープ とりのからあげ キャベツのひじきあえ	パン あぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しそあじひじき	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	616 24.1
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる ごぼうのかきあげ ツナそぼろ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん たまねぎ ゆでほしだいこん しそ	635 22.4
5	金	ごはん ぎゅうにゅう スーミータン チンジャオロースー	こめ あぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ロースハム とりにく ぶたにく	とうもろこし ちんげんさい たまねぎ たけのこ ビーマン にんじん しょうが	602 24.6
8	月	ごはん ぎゅうにゅう うまに やさしいため ふりかけ	こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげかまほこ ベーコン ふりかけ(サケ)	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ にんじん	639 21.5
9	火	うめじそごはん ぎゅうにゅう さつまじる いかのかりんあげ きゅうりのしおもみ	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ いか	あかじそ うめ こんにやく ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	646 22.8
10	水	こめパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ オムレツ レモンサラダ	パン こむぎこ あぶら なまクリーム じゃがいも マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう オムレツ	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	645 22.9
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ やきにく すいか	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ	ちんげんさい たまねぎ にんじん もやし しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン りんご すいか	588 23.0
12	金	ごはん ぎゅうにゅう しらたまじる いわしのおかかに きんぴら あじつけのり	こめ しらたま ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん いわしおかに	えのきたけ たまねぎ こまつな ごぼう にんじん	607 24.6
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいわん とりにくのてりやき キャベツのじゃこいため	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめんじゃこ	たけのこ ごぼう ふかねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ もやし	577 23.2
16	火	ぶたどん ぎゅうにゅう うずらたまごのスープ もやしとにらのいためもの	こめ さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし にら	643 27.7
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アーモンドサラダ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら アーモンド あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり とうもろこし にんじん	639 25.5
18	木	ごはん ぎゅうにゅう みそじる アジフライ ひじきのもの	こめ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ アジフライ ぶたにく あげかまほこ ひじき あぶらあげ	なす たまねぎ ねぎ ゆでほしだいこん こんにやく にんじん えだまめ	596 23.0
19	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンサー れいとうみかん	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ きゅうり にんじん もやし みかん	653 23.3
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの にぼしのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ にぼし	こんにやく たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ きゅうり	585 20.1
23	火	クープジュシー ぎゅうにゅう もずくととうがんのスープ にんじんしりしり シークワーサーゼリー	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とりにく もずく ツナ たまごそぼろ	えだまめ しいたけ とうがん にんじん	616 25.9
24	水	たてわりコッペパン ぎゅうにゅう ポテトスープ スティックドッグ 1しよくクチャッ ゆでキャベツ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	618 25.4
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ふしめんじる にざかな ごまあえ	こめ ふしめん さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん あぶらあげ さば	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ふかねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん	622 25.3
26	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう アスパラサラダ	こめ あぶら じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご アスパラガス にんじん とうもろこし	653 20.9
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さかなのなんぼんづけ	こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげかまほこ あじ	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ ビーマン	657 25.1
30	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ とりにくとカシューナッツのいためもの	こめ あぶら でんぷん でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな しょうが ビーマン たけのこ たまねぎ パプリカ	679 24.5
※都合により献立内容を変更することがあります。					22日分の平均栄養価	627 23.5

給食に使用する加工食品等のアレルギー表示を記載いたします。

3日(水)	しそ味ひじき	小麦、大豆	17日(水)	いちごジャム	
8日(月)	ふりかけ(サケ)	大豆、さけ、ごま	18日(木)	あじフライ	小麦、大豆
10日(水)	オムレツ	卵、大豆、鶏肉	23日(火)	卵そぼろ	卵、小麦、大豆
12日(金)	いわしおかに煮	小麦、大豆	24日(水)	シークワーサーゼリー	
	味付けのり	えび、小麦、大豆		スティックドッグ	小麦、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉

※ちゃんぽん、うどん等の麺を製造する工場では「そば」の麺も製造されています。